

★ ★ 予定献立表 (令和7年3月2日～令和7年3月18日) ★ ★ 玉丘寮

献立日	3月2日(日)	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)	3月9日(日)
朝食	パン コーンスープ 野菜ジュース ミートオムレツ ポークビーンズ ハムサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 ツナサラダ ウィンナーのケチャップ炒め ふりかけ	ごはん みそ汁 きゅうりとさきイカの和え物 ロースハム ふりかけ	ごはん みそ汁 ベーコンとれんこんの金平 青きゅうり漬け 味付けのり	ごはん みそ汁 キャベツとハムの玉子炒め しそ昆布 ふりかけ	ごはん みそ汁 玉葱とソーセージの マスタード炒め 一口天ぷら ふりかけ	ごはん みそ汁 さばの塩焼き だし巻き卵 青しそサラダ 納豆 ふりかけ	パン コーンスープ いちごオレ ミートオムレツ デミグラスミートボール 花野菜サラダ ヨーグルト
昼食	ごはん みそ汁 とんかつ 焼きそば 大根とカニかまの中華煮 もやしのナムル ポテトサラダ	菜めし 鶏肉の辛子揚げ 切り干し大根とひじきの炒り煮 きのこ汁	ごはん 豚肉のブラウンソース煮 サラダ コーンフライ 貝柱フライ 大豆入り野菜のミルクスープ	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き 中華サラダ 蒸しシューマイ 春雨スープ バナナ	中華ちまき 皿うどん 肉巻 たこ焼き風スティック	ごはん 鶏肉の黒ごま揚げ きのこスパゲティ パンブキンサラダ けんちん汁	チキンカレー コロツケ ベーコンの炒め物 ビビンバもやし スパゲティサラダ	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ甘酢あん 焼きラーメン 大根のそぼろあんかけ 白菜のゆかり和え ポテトサラダ
夕食	ハッシュドビーフ サラダ ハムエッグフライ 牛乳	ごはん 牛肉と葱の チンジャオロース風 海藻サラダ 海老の蒸し餃子 コーンとしめじの中華スープ ひなあられ	ごはん カレイの煮つけ もやしと蒸し鶏のサラダ 山芋の梅しそ巻き 粕汁 ヨーグルト	ごはん 牛肉コロツケ カマンフライ サラダ ロールキャベツ ゆで玉子のマヨネーズサラダ 白菜スープ	ごはん 焼き鮭 肉じゃが 千草漬け さつまいもと ほうれん草のすまし汁 パンナコッタ	ごはん みそ汁 サーモンチーズカツ とんてき風炒め 小籠包 かぼちゃの煮物 ツナサラダ	ごはん みそ汁 メンチカツ 豚焼肉炒め 里芋の生姜煮 春雨の中華和え 胡麻ドレサラダ	牛丼 野菜天ぷら 刻みたたくあん 牛乳
熱量	2900kcal	2715kcal	2566kcal	2704kcal	2280kcal	2809kcal	2698kcal	2792kcal

献立日	3月10日(月)	3月14日(金)	3月15日(土)	3月16日(日)	3月17日(月)	3月18日(火)
朝食	ごはん みそ汁 キャベツとツナの炒め物 五目煮豆 韓国のり	閉寮	ごはん みそ汁 さけの塩焼き ウィンナー しめじの香りและ みかん缶 ふりかけ	パン コーンスープ 野菜ジュース ハムステーキ じゃがいものトマト煮 ツナサラダ ゼリー	ごはん みそ汁 野菜炒め きゅうりの塩昆布和え ふりかけ	ごはん みそ汁 系こんにゃくとれんこんのこま炒め しば責け ふりかけ
昼食	閉寮	閉寮	ごはん ビーフシチュー グラタン風コロツケ ミートスパゲティ イタリアンドレサラダ ひし形マンゴープリン	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ 八宝菜 高野豆腐の煮物 餃子 春雨サラダ	ごはん 鶏肉のマスタード焼き ごぼうと人参のサラダ ブロッコリーと ベーコンのスープ ヨーグルト	ごはん 麻婆茄子 揚げギョーザ 大根サラダ かぶとコーンのスープ マンゴープリン
夕食	閉寮	ごはん みそ汁 チキンカツ ポークチャップ ポトフ 金平ごぼう ブロッコリーサラダ	ごはん みそ汁 アジフライ 豚肉の生姜炒め つくねとひじきの煮物 ジャーマンポテト コールスローサラダ	カレーライス サラダ コーンコロツケ 牛乳	ごはん たち魚の天ぷらごままぶし ささみ竜田揚げ 牛肉と大根の煮物 きゅうりとレタスのごまもみ 吉野汁	ごはん タラのムニエル サラダ 里芋とウィンナーのサラダ ロールキャベツ ほうれん草のミルクスープ
熱量	kcal	kcal	2611kcal	2930kcal	2480kcal	2498kcal

一口メモ

エビ

成分・効能 身にも殻にも栄養がたっぷり。体を温める効果も

エビの身は高たんぱく低脂肪。糖質はほとんど含まれておらず、肥満の予防と改善におすすです。殻にはカルシウムや鉄などのミネラル、食物繊維の一種であるキチンや、色素成分のアスタキサンチンが含まれます。キチンには、免疫力を上げたり、血糖値を下げる効果が、アスタキサンチンには、免疫力を高めてガンを防ぐ効果があります。また、エビのペタインという成分には、体を温める効果も期待できます。

選び方 形がよく、殻のツヤがよいものが新鮮。

食べ合わせのコツ カルシウムが豊富な芝エビや桜エビ、カルシウムが豊富な小松菜を合わせることで、カルシウムが増幅。しっかりした骨をつくってくれる。